

柔術

Frederiksberg Ju-Jutsu Klub Træningsplan 2018/2019



Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Lørdag		Søndag	
Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2	Dojo 1	Dojo 2
Andre brugere 16.00-17.00	Andre brugere 16.00-17.00	Andre brugere 17.00-20.00	Andre brugere 17.00-22.00	Andre brugere 16.00-16.45	Andre brugere 16.00-17.00	Andre brugere 17.00-20.00	Andre brugere 20.00-22.00	Andre brugere 08.00-09.00	Andre brugere 08.00-16.00	Andre brugere 08.00-09.00	Andre brugere 08.00-09.00
17.00-18.30 Junior I(10-13)	17.00-18.30 Teen(14-16)	20.00-22.00 Elite fight hold		17.00-18.30 Teen (14-16)	17.00-18.15 Junior (10-13)	20.00-22.00 Elite fight hold		09.00-14.00 Ju- Jutsu/Karate Selvtræning		10.00 -11.00 JJ-Fitness (+14)	10.00-11.00 Rollinger (6-9)
18.30-20.00 Senior (+20)	18.30-20.00 Ungdom (16-20)			18.30-20.30 Senior (+20) René	18.15-20.00 Ungdom (16-20) Michael			Andre brugere 14:00 – 16:00		11.00-12.00 Tumlehold II (3-6)	11.00-12.30 Fighting (+8)
20.00-21.30 Masters Teknik Hold (+20 -)	20.00-21.30 Powertræning Selvtræning/ Seniorer			20.30-22.00 Powertræning Selvtræning/ Seniorer	20.00-21.30 Senior Begynder					12.00-13.00 Tumlehold I (3-6)	12.30-15.00 Selvtræning
21.30-22.00 Open mat	21.30-22.00 Open mat									13.00-15.00 Selvtræning	
										15.00-16.00 Andre brugere	15.00-16.00 Andre brugere